

Forstoppelse

Patientinformation



Undgå forstoppelse

Det er vigtigt, at du holder gang i din mave under kræftbehandlingen. Forstoppelse giver mavesmerter, kvalme og ubehag - og kan samtidig være en hyppig årsag til indlæggelse.

Har du afføring hver 2. dag eller sjældnere, kan det være tegn på forstoppelse.

Symptomer på forstoppelse:

- Svært at komme af med afføringen
- Afføring sjældnere end normalt
- Fornemmelse af ikke at have tømt tarmen
- Tør og knoldet afføring
- Nedsat appetit og/eller kvalme
- Smerter eller utilpashed
- Oppustet og spændt mave
- Diarré kan være tegn på forstoppelse

Årsager til forstoppelse:



At du ikke får nok væske



At du ikke får kostfibre nok



Udsætter toiletbesøg



Nedsat fysisk aktivitet



Sygdom i tarmen



Medicin:

- Smertestillende medicin fx Morfin, Oxycontin eller Contalgin

- Kvalmestillende medicin fx Aloxi, Aprepitant eller Ondansetron

Hvordan skal dit afføringsmønster være under din kræftbehandling?

Vores anbefaling er, at du har mindst en blød afføring dagligt. Men afføringsmønster kan være meget individuel fra person til person.

Sådan afhjælper du forstoppelse

Drikke:

Drik rigeligt med væske. Væske er nødvendigt for at gøre afføringen blød og let at komme af med. Vi anbefaler, at du drikker mellem 1½-2 liter hver dag. Det kan være:

- Vand / Saftevand
- Juice
- Sodavand
- Kaffe
- Te
- Suppe
- Kærnemælk eller andet surmælksprodukt



Mad:

Spis regelmæssigt og gerne mad der indeholder kostfibre. Kostfibre kan give tarmen noget at arbejde med. Fibre i maden suger væske til sig og derved kan afføringen blive mere blød.

- Spis fiberrig – fx groft brød, rugbrød, havregryn, grøntsager og frugt
- Spis tørret frugt – fx figner, rosiner, abrikoser, dadler, svesker (også sveske juice)
- Tyg maden grundigt, så den er lettere at fordøje
- Ved nedsat appetit, skal du spise og drikke efter evne, selv små mængder kan stimulerer tarmen



Toiletvaner:

- Regelmæssig toiletvaner
- Gå på toilettet, når du mærker afføringstrang
- Giv dig god tid på toilettet
- Sørg for en god siddestilling



Fysisk aktivitet:

Daglig motion og bevægelse stimulerer tarmen. Det kan være:

- Gå ture
- Cykle
- Svømme
- Havearbejde / rengøring
- Leg med børn og børnebørn



Bristol-skala

Hvordan ser din afføring ud? Det er godt at holde øje og kigge i toilettet efter toiletbesøg. Afføring kan veksle fra dag til dag. Brug denne skala til at vurdere afføring og til at tilpasse din dosis af afføringsmiddel.

De syv afføringstyper er:

Type 1:

Separate hårde klumper, som nødder
(svære at klemme ud)



Type 2:

Pølseformede med buler



Type 3:

Som en pølse, men med sprækker i overfladen



Type 4:

Som en pølse eller en slange, jævn og blød



Type 5:

Bløde klumper med tydelige kanter
(lette at klemme ud)



Type 6:

Luftige småstykker med ujævn overflade, grødet konsistens



Type 7:

Vandet og uden substans, fuldstændig flydende



Type 1 og 2 indikerer forstoppelse, tre og fire er "idealføring" og fem til syv er forskellige stadier af diarré.

Sådan justerer du dosis

Din afføringsmiddel mod forstoppelse:

Dagen efter opstart af afføringsmiddel:
Vurder din afføring på Bristol-skala

Type 1-2 eller
forstoppelsesdiarre



Tag mere
afføringsmiddel.
Se tabel 1 under
"Manglende effekt"

Type 3-4



Din behandling
passer

Type 5-7



Nedsæt afføringsmiddel.
Se tabel 2

Fortsæt ny dosis af afføringsmiddel i 1-3 dage og
revuder din afføring på skalaen.

 Er du i tvivl, kan du ringe til sygeplejersken alle
hverdage mellem 9.00-10.00 på tlf. 78437400

Ved manglende afføring i over 1-2
døgn, SKAL du kontakte afdelingen

Tabel 1: Dosering af afføringsmiddel

I forbindelse med din behandling i Kræftklinikken besluttet det sammen med lægen / sygeplejersken hvilken type afføringsmiddel du skal have. Målet med behandling for forstoppelse er mindst én blød afføring dagligt.

Her kan du se hvordan du doserer og øger afføringsmiddel.

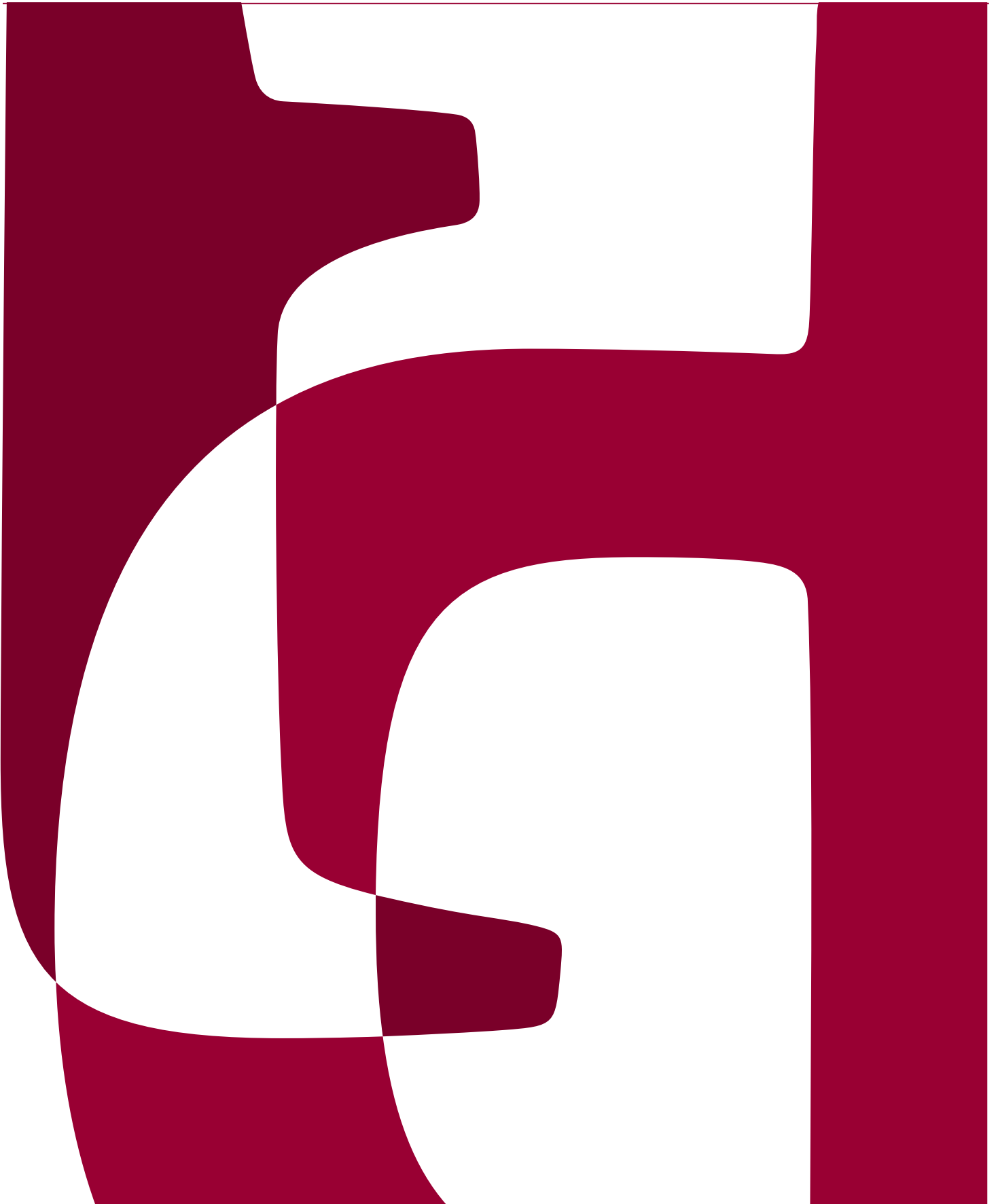
Afføringsmiddel	Start dosis	Manglende effekt*	Højeste dosis
Tbl. Magnesia Effekt ses efter 1-4 dage	2 tabletter en gang dagligt om aftenen eller 2 tabletter morgen og aften. <i>Husk at drikke 1-2 store glas væske til</i>	Øg med 1-2 tabletter per dag	4 stk. per dag fordelt på 2 stk. 2 x dagligt
Gangiden / Movicol Effekt ses efter 1-4 dage	1 brev en gang dagligt eller 1 brev morgen og 1 brev aften	Øg med 1-2 breve dagligt	6 breve dagligt fordelt på 2 stk. 3 x dagligt
Tbl. Toilax / Dulcolax Effekt ses efter 1-4 dage	5 -10 mg til natten	Øg med 5 mg dagligt	Max 10 mg morgen og aften
Opløsning Laxoberal dråber Effekt ses efter 1-4 dage	10 dråber til natten	Øg med 5-10 dråber	20 dråber til natten

*Symptomerne på manglende effekt af behandlingen er de samme som ved forstoppelse.

Tabel 2: Nedsættelse af dosis

Nedsæt først Toilax / Dulcolax dosis. Hvis det ikke er nok, så nedsæt Magnesia, Gangiden / Movicol dosis.

Medicin	Dosis
Tbl. Magnesia	Reducér dosis med 1 tablet dagligt
Gangiden / Movicol	Reducér dosis med 1 brev dagligt
Tbl. Toilax / Dulcolax	Reducér dosis med 5 mg dagligt



*Udarbejdet af:
Christina Bach Menzel, Udviklingssygeplejerske
Lone Duval, Ledende overlæge
Tina Havskov Lauridsen, Kræftsygeplejerske*